

Pour les **personnes atteintes** de la COVID-19 et les **personnes contacts**

Personne atteinte (ou malade) :
Vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 donné par un professionnel de la santé.

Personne contact :
Vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 <ul style="list-style-type: none">• lorsqu'elle était contagieuse• pendant au moins 15 minutes et à moins de 2 mètres (6 pieds). Vous pourriez développer la maladie.

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COVID-19

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une infection causée par un virus de la famille des coronavirus.

Quels sont les symptômes de la COVID-19?

- Après une exposition au virus, les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître.
- Les principaux symptômes sont : fièvre, toux, difficulté à respirer et perte du sens du goût ou de l'odeur.
- Les autres symptômes possibles sont: mal de gorge, nausées, vomissements, diarrhées, maux de tête, douleurs musculaires et très grande fatigue.
- Parfois il n'y a aucun symptôme ou des symptômes très légers comme ceux d'un rhume.
- Des symptômes plus graves, comme ceux d'une pneumonie (infection aux poumons) sont possibles.
- Rarement, la maladie peut causer le décès. Le risque de décès est plus grand pour les personnes âgées et les personnes qui ont une maladie chronique comme le diabète, une maladie du cœur ou respiratoire et pour les personnes qui ont un système immunitaire très affaibli (personne immunodéprimée).



Existe-t-il un traitement pour guérir la COVID-19?

Présentement, il n'y a aucun vaccin pour prévenir la COVID-19 ni de traitement pour la guérir.

Comment se transmet la COVID-19?

- La COVID-19 se transmet par une personne malade (infectée) qui projette des gouttelettes (non visibles) **dans l'air** en parlant, toussant ou éternuant. La transmission est possible par les selles.
- Une personne infectée peut transmettre l'infection à partir de 2 jours avant d'avoir des symptômes et pendant plusieurs jours après le début de la maladie.
- On peut aussi s'infecter en touchant à des surfaces ou des objets contaminés par la COVID-19 et ensuite toucher à sa bouche, son nez ou ses yeux.
- La transmission est aussi possible par une personne infectée qui n'a pas de symptômes.



La santé publique demande aux **PERSONNES ATTEINTES (ou malades)** et aux **PERSONNES CONTACTS** de suivre les recommandations suivantes pour **ÉVITER LA TRANSMISSION DE LA COVID-19 AUX AUTRES PERSONNES.**

RESTEZ À LA MAISON



N'allez pas dans des endroits publics
(ex.: magasin, pharmacie, travail, école ou garderie)

- N'utilisez pas les transports publics (autobus, métro, train)
- Demandez à des proches de faire vos achats (ex.: épicerie, pharmacie) et de les déposer devant la porte de votre maison OU utilisez les services de livraison à domicile
- Ne visitez personne ET ne recevez aucun visiteur (famille, parents, ami(e)s)
- **Si vous devez aller à une clinique médicale ou à un hôpital pour votre santé:**
 - Avant d'y aller, informez la clinique ou l'hôpital que vous êtes une personne atteinte de la COVID-19 ou que vous êtes un contact.
 - Utilisez un véhicule privé (si possible).
 - À moins d'une urgence, prenez un rendez-vous avant de vous présenter.
 - Si c'est une urgence, lors de l'appel 911 ou lorsque vous arrivez à l'urgence, dites que vous êtes une personne atteinte de la COVID-19 ou une personne contact.
 - Portez un couvre-visage en tout temps en présence des autres personnes.
 - Gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.

PROTÉGEZ LES PERSONNES QUI HABITENT AVEC VOUS

Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison.

- Évitez surtout les personnes âgées ou celles qui ont une maladie chronique.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible, même pour manger et dormir.
- Gardez la porte fermée.
- Si vous devez être dans la même pièce qu'une autre personne, portez un masque ou un couvre-visage qui couvre votre nez et votre bouche.
- Si vous n'avez pas de masque, gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.



CONSEILS POUR ÉVITER LA TRANSMISSION

Lavage des mains



- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Lavez-vous les mains avant de manger et après être allé à la toilette.
- Utilisez un antiseptique à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.

Hygiène respiratoire



- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.

Quand et comment mettre un masque ou un couvre-visage



- Utilisez un masque, sinon utilisez tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche, si :
 - une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres (6 pieds);
 - ou si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.

Comment porter un masque ou couvre-visage?

- Lavez vos mains avant et après l'installation du masque ou du couvre-visage.
- Ajustez-le pour qu'il soit bien collé à votre visage et qu'il couvre votre nez et votre bouche.
- Évitez de toucher au couvre-visage une fois en place.
- Évitez de vous toucher les yeux.
- Changez de masque dès qu'il est humide, sale ou endommagé.
- Jetez ou nettoyez (si réutilisable) après chaque utilisation.
- Lavez vos mains après avoir enlevé le masque ou couvre-visage.
- Ne partagez pas votre masque ou couvre-visage avec d'autres personnes.

Toilette et Salle de bain



- Utilisez une salle de bain pour vous seul, si c'est possible.
 - Si ce n'est pas possible, utilisez une serviette juste pour vous et désinfectez tout ce qui a été touché après chaque utilisation (ex.: poignées, interrupteur, chasse d'eau, robinets).
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et ensuite, lavez vos mains.

Partage d'objets



- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

CONSEILS POUR LA PERSONNE QUI FAIT LE LAVAGE ET LE MÉNAGE

Lavage (linge et vaisselle)



Si le lavage est fait par une autre personne, cette personne doit se laver les mains avec du savon immédiatement après avoir touché le linge ou la vaisselle de la personne malade ou contact.

- Lavez les vêtements et le linge des personnes malade ou contact avec de l'eau chaude et du savon
 - ils peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison;
 - ne secouez pas le linge sale.
- Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade ou contact doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.



Déchets

- Les déchets de la personne malade ou contact peuvent être jetés avec les vidanges de la maison.
- Fermez bien le sac de vidanges.

Ménage



- Aérez souvent la maison et la chambre de la personne malade ou contact en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :
 - les surfaces fréquemment touchées par la personne malade ou contact (ex.: poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
 - la salle de bain et la toilette.
- Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade ou contact devraient être nettoyés et désinfectés par elle-même.
 - Si ce n'est pas possible, lavez-vous les mains fréquemment après tout contact avec la personne malade ou contact, ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex.: table de chevet, vaisselle, etc.).

Pour **nettoyer**, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour **désinfecter**, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex.: 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ CHAQUE JOUR



Prenez votre température chaque jour, à la même heure.
Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins **4 heures** avant de prendre votre température.

QUOI FAIRE SELON VOS SYMPTÔMES ?

POUR TOUS :

Si vous avez des symptômes graves :

- Grande difficulté à respirer (ex.: incapable de dire 2 mots sans avoir besoin d'arrêter)
- Grande douleur à la poitrine
- Grande difficulté à rester éveillé durant le jour (plus que d'habitude)
- Confusion (plus de difficulté que d'habitude à avoir les idées claires)
- Perte de conscience (vous vous êtes évanoui)

Ou toute autre situation qui nécessite des soins urgents :

1. **Appelez le 911**
2. **Dites que vous êtes atteint de COVID-19 ou que vous êtes une personne contact d'une personne atteinte de la COVID-19**

Personne atteinte (ou malade) :

Si vos symptômes empirent :

1. **Appelez le 514 644-4545 ou votre médecin**
2. **Dites que vous êtes atteint de COVID-19**

Personne contact :

Si ces symptômes apparaissent :

- Fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F)
- Toux ou aggravation d'une toux
- Difficulté à respirer
- Mal de gorge
- Diarrhée ou vomissements
- Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale et/ou perte du goût.

1. **Appelez le 514 644-4545**
2. **Dites que vous êtes un contact de COVID-19**

ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ POUR LA COVID-19

Les tests, soins ou traitements pour la COVID-19 **sont gratuits**, peu importe le statut d'immigration ou la couverture en assurance santé de la personne.

QUAND ARRÊTER L'ISOLEMENT À LA MAISON ?

Si vous êtes un **travailleur de la santé**, vous devez consulter votre bureau de santé.

POUR TOUS :

En cas de doute sur quand vous pouvez arrêter l'isolement:

appelez le **514 644-4545** et suivez les conseils que le professionnel vous donnera.

Personne atteinte (ou malade) :

Si vous n'avez pas été hospitalisé aux soins intensifs et vous n'êtes pas immunodéprimé :

- vous pouvez cesser l'isolement 14 jours après le début de vos symptômes ET après 2 jours sans symptômes.

Si vous avez été hospitalisé aux soins intensifs ou si vous êtes immunodéprimé :

- attendre 21 jours après le début de vos symptômes.

ATTENTION ! Si vous avez été hospitalisé ou si vous êtes immunodéprimé :

- après avoir arrêté votre isolement, évitez les contacts avec les personnes à risque de maladie grave (personnes âgées, personnes immunodéprimées) **pendant 7 jours supplémentaires**.

Personne contact :

Si vous n'avez pas eu de symptômes :

- vous pouvez cesser l'isolement 14 jours après le dernier contact avec la personne malade.

Si vous n'avez pas pu vous isoler de la personne malade (par ex., votre enfant est malade) et que vous n'avez pas de symptômes:

- vous pouvez cesser l'isolement 14 jours après que la personne malade soit rétablie.

Si vous avez eu des symptômes :

- attendre au moins 14 jours après le début de vos symptômes ET après au moins 2 jours sans symptômes.

SI UNE PERSONNE DOIT VOUS AIDER POUR VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

(ex.: aide pour manger, aller à la toilette, déplacements dans la maison, etc.)

- Si possible, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider.
- Cette personne doit avoir moins de 65 ans, être en bonne santé, sans maladie chronique (comme le diabète) et ne doit pas prendre plusieurs médicaments.
- Lorsque vous êtes avec la personne qui vous aide, **vous devez tous les deux porter un masque ou un couvre-visage.**

AVANT DE VOUS AIDER, LA PERSONNE DOIT :

1. Se laver les mains



2. Porter un masque



3. Porter des gants jetables, si disponibles



APRÈS VOUS AVOIR AIDÉ, LA PERSONNE DOIT :

4. Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants



5. Se laver les mains



6. Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants, ou le mettre au lavage (s'il est lavable)



7. Se laver les mains encore une fois



Attention aux signes de détresse !

Demandez de l'aide si les réactions émotives suivantes s'aggravent ou si vous n'arrivez plus à les contrôler:

- Du stress, de l'anxiété
- Des réactions émotives qui durent longtemps (grande tristesse, pleurs fréquents, irritabilité, etc.)
- Un sentiment de panique
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur
- Des répercussions sociales de la maladie COVID-19 (ex.: perte d'emploi ou difficultés financières)

LIGNE INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL - APPELEZ 811

(consultation téléphonique 24 h/7 j)

Des professionnels de la santé offriront des conseils selon vos besoins.

- Choisir l'option Info-Social

Pour toute autre inquiétude pour votre santé ou la santé d'un proche

- Choisir l'option Info-Santé



SERVICES COMMUNAUTAIRES ET SOCIAUX

OFFERTS EN PLUS DE 200 LANGUES - APPELEZ 211

Ou visitez le site internet : <https://www.211qc.ca/>

Plusieurs organismes offrent des services d'aide (dépannage alimentaire, services pour les aînés, pour les familles, etc.). La ligne 211 permet de connaître et de trouver des services communautaires et sociaux près de chez vous.

